

健康快遞

彙整多元化各式用藥、保健資訊，保障讀者健康權益。

整理／公關部 資料來源／食品藥物管理署「藥物食品安全週報」

咖啡一族看過來 咖啡豆保存密法大公開

咖啡是日常生活中常見的飲品選擇，除了街頭巷尾眾多的咖啡店以外，購買咖啡原豆或是咖啡粉，選擇在工作場合、家中飲用也相當普遍。然而，台灣先天氣候潮濕，咖啡豆很容易產生赭麴毒素，到底應該如何妥善保存呢？食藥署請到毒理學專家中原大學生物科技學系副教授招名威來教您正確保存法。

易潮濕環境 赭麴毒素滋生

招名威副教授表示，保存食品的方法，不外乎就是控制好溫度、濕度、空氣與光照等。然而台灣氣候較潮濕，很容易有赭麴黴菌在咖啡豆上生長並產生代謝物「赭麴毒素」。此類黴菌多存在於空氣、土壤、水中，有時植物果實的表面也會受到污染，根據相關研究發現，長期食用赭麴毒素可能導致疾病或有致癌風險。招名威副教授提醒，民眾無需太緊張，通常毒素對人體造成影響需要長期累積，即時發現，並開始學會正確保存食品更為重要。

避光 密封 冷凍保存最佳

常見的咖啡豆保存方式有許多種，招名威從咖啡豆包裝解釋，原包裝通常選擇鋁箔，主要因為避光，而上方的氣孔是為了平衡內外溫度與水氣，這樣的新鮮咖啡豆最多只能保存 3~6 個月。若要延長保存時間，許多人會選擇分裝到密封罐、冷凍保存、冷藏保存。招名威解釋，前兩者保存方式是比較無虞的，但由於冷藏庫開關、食物進出頻繁容易使保存環境複雜，因此更容易受到污染，「若要長期保存，以冷凍保存方式最為推薦。」

飲用咖啡早已是部分民眾習以為常的生活，招名威指出，簡單的咖啡豆保存概念，民眾可延伸到所有食品的保存觀念，包含：慎選包材，瞭解原料特性與環境特性等。掌握基本原則，才能在品嚐美食

的同時，也吃得安心。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第 917 期）



PART 1

為什麼保久乳可久存 專家：殺菌是關鍵

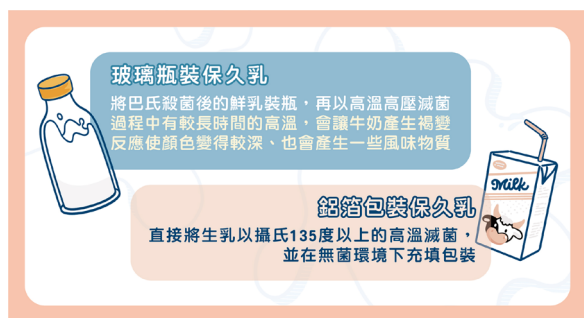
牛奶是國人非常喜愛的飲品之一，但同樣是牛奶，為何鮮乳必須冷藏保存，且效期只有幾星期，而保久乳卻可以在室溫中放好幾個月呢？關於這個疑惑，食藥署邀請臺灣大學動物科學技術學系陳明汝教授為大家解開保久乳的秘密！

乳品能「保久」殺菌步驟是關鍵

陳明汝教授說明，鮮乳跟保久乳的原料同樣是乳牛分泌的生乳，但製作過程不同。鮮乳是使用「巴氏殺菌（巴斯德殺菌）」的方式將牛奶殺菌，此殺菌方法的加熱溫度較低，只可殺死讓人致病的壞菌，但其他微生物仍可存活，因此鮮乳需要冷藏且保存期限短。而保久乳在製作時，會將牛乳中的微生物與孢子全部殺滅，使微生物無法繼續生長，因此可以長期存放。

玻璃瓶裝保久乳是將巴氏殺菌後的鮮乳裝瓶，再以前高溫高壓滅菌，過程中有較長時間的高溫，會讓牛奶產生「褐變反應」，使顏色變得較深、也會產生一些風味物質，這也是為什麼鮮乳與玻璃瓶裝保久乳喝起來的味道不一樣。鋁箔包裝的保久乳，則是直接將生乳以攝氏 135 度以上的高溫滅菌，並在無菌環境下充填包裝，這種方式殺菌加熱時間較短、褐變反應較輕微，因此喝起來的味道也和鮮乳較相似。

陳明汝教授提醒，保久乳可以存放長達半年以上，但光照、高溫都可能加速保久乳的變質，建議保久乳需儲存於陰涼處，避免陽光曝曬與高溫環境，才能保持穩定的質性，喝得更安心！（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第 922 期）



PART 2

帶您認識市售保久乳產品

市售的保久乳與鮮奶保存期限不同，風味也不太一樣，那麼，它們的營養是一樣的嗎？陳明汝教授指出，牛乳中，最重要的營養物質就是蛋白質與鈣質，雖然部分蛋白質遇熱會變性，但依然能在腸胃道被分解消化，供人體吸收利用；而鈣質則不受到加熱的影響。因此，保久乳仍然是很好的蛋白質與鈣質來源。

至於維生素這些比較不耐熱的成分，保久乳中的含量可能會比鮮乳略低。不過，陳明汝教授說明，只要日常生活中保持均衡飲食，就無需過於擔心維生素不足的問題。只是保久調味乳通常含有比較多的糖、香料等額外添加成分，且乳含量比例不盡相同，建議優先選擇乳含量 100% 的保久乳。

不同保久乳之乳含量大不同

保久乳的種類非常多元，並非含有「保久乳」三字，就是相同的產品！以下簡單說明三種保久乳產品：

1. **保久乳**：指單純用生乳或鮮乳製作，其乳含量為 100% 的保久乳產品。
2. **保久調味乳**：使用生乳、鮮乳或保久乳經調味製作，乳含量達 50% 以上的產品。

3. **保久乳飲品**：使用還原乳製作，乳含量達 50% 以上。或使用還原乳混合生乳、鮮乳或保久乳後，乳含量達 50% 以上的產品。

陳明汝教授進一步說明，乳含量 100% 的保久乳，大多是以台灣本地乳源製作，若是以還原乳製作的保久乳飲品，原料就是以進口乳粉或進口冰磚奶（冷凍濃縮乳）為主。

食藥署也提醒民衆，選購時可多加留意產品外包裝的標示，選擇符合自身需求的保久乳產品。保久乳開封後應儘速飲用完畢，飲用前也須留意產品是否仍在有效日期內，才能食得安心又健康。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第 922 期）

您喝的茶從哪裡來 食藥署教您安心選購

台灣人愛喝茶，全台各地也多有栽種，但是，您曾經拿起包裝袋，仔細看過購買的茶葉源自何處嗎？食藥署提醒，無論是包裝茶葉或散裝茶葉，都必須依照食品安全衛生管理法規定，清楚標示「原產地（國）」，以利消費者選購參考。

正確標示茶來源 產地資訊更透明

食藥署說明，國產的茶葉產品外包裝上皆需標示原產地為台灣，此外，為了提升國產茶葉的商譽、確保國產茶的品質，以及維護消費者權益，行政院農業委員會規定自 2023 年 1 月 1 日起產製的國產茶葉，必須依其公告登錄溯源資訊及標示溯源碼，供民衆取得相關資訊。

若是該產品是將不同產地的茶葉混裝販售，則外包裝必須依照不同茶葉混裝含量的多寡，由高至低依序標示其原產地（國）。食藥署提醒，民衆有知的權利，業者更應主動提供清楚明確的產地資訊，提升消費者的信心，進而讓民衆安心選購，開心品茗。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第 913 期）